

ひじきホットケーキ

朝食にも！
おやつにも！！



松山市食育推進
キャラクター
「モグッピー」

栄養価(1人分)	
エネルギー	292kcal
食塩相当量	0.6g

<2人分>

材料	数量
乾燥ひじき	6g
かぼちゃ	180g
ホットケーキミックス	100g
豆乳(または牛乳)	100ml

※飾りに生クリーム・サクランボを使用しています(分量外)

1



1 ひじきは水に30分ほど浸して戻し、ザルに引き上げて水けをきり、適当な長さに切る。

★芽ひじきの場合は水で戻したらそのまま切らずに使用できます。

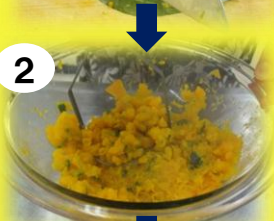
2



2 かぼちゃは適当な大きさに切り、耐熱皿に乗せラップをかけて柔らかくなるまで加熱する。

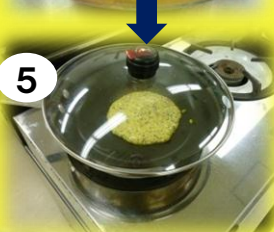
柔らかくなったらポテトマッシャー等でつぶす。

2



3 ホットケーキミックスに豆乳・ひじき・かぼちゃを加え、泡だて器でよく混ぜ合わせる。

5



4 フライパンを熱し、濡れ布きんの上で少し冷ます。

5 生地をフライパンに流し入れ、片面を焼く。表面がプツプツとしてきたら裏返して中心まで火を通す。

ポイント

- ・切る前のかぼちゃを電子レンジに軽くかけることで柔らかくなり、切りやすいです。
- ・かぼちゃの皮はお好みで、むいてもむかなくてもOKです。

アレンジいろいろ

